camfic
societat catalana de medicina familiar i comunitària

Cuidar la columna lumbar

Vigilar las posturas del cuerpo puede mejorar mucho su columna. Hay que evitar el sobrepeso, sobre todo el exceso de barriga, que carga mucho la columna.
También hay que hacer ejercicio suave de forma habitual.

Postura:
No mantenga una misma postura mucho rato (en el trabajo, en el sofá, en la cama,...).

Estando de pie, mantenga una postura correcta, con la cabeza alta y la espalda recta.
Si tenemos que estar de pie un rato, va bien poner un pie encima de un taburete (o un armario de cocina abierto, o una estantería en el trabajo,...), e ir cambiando de pie.
Debemos llevar zapatos cómodos y evitar tacones altos.

Movimiento: Cuando nos giramos, debemos hacerlo girando todo el cuerpo. Para lavarnos, hacer las camas, poner la lavadora y todo lo que normalmente hacemos "inclinados", también lo tenemos que hacer con la espalda recta y las rodillas dobladas.

Esfuerzos: Para coger pesos (niños, objetos,...) hay que doblar las rodillas, mantener la espalda lo más recta posible y coger el peso cerca de nuestro pecho. Si tenemos que levantar o mover cosas que pesen mucho, es mejor que pidamos ayuda y que nos pongamos una faja de veta adherente.
Es mejor llevar la compra con el carro hacia delante (como un cochecito de niños).

Para dormir: El colchón ha de ser cómodo y con una almohada no demasiado alta. Las posturas recomendadas son de lado con las dos piernas flexionadas o con una pierna flexionada y una estirada o de cara hacia arriba con las piernas dobladas y un cojín debajo de las rodillas. Para levantarnos de la cama nos pondremos primero de lado mirando hacia el borde de la cama, después dejaremos caer las piernas y, finalmente, nos sentaremos en la cama.

En la oficina:
Hay que poner la pantalla del ordenador a la altura de los ojos, la silla tiene que ser baja para que toquemos bien de pies al suelo y mejor si ponemos un reposapiés; hay que sentarse apoyando bien la espalda, mejor si tenemos apoyabrazos, y que la mesa quede a la altura de los codos.

Autores: A. Espina, J. Forcada, JM Bordas, F. Moreno, Grupo de Reumatologia
Revisión científica: Antoni Vives y Roger Badia
Comité editorial: Ana Ribatallada y Lurdes Alonso, Vocalia de Comunicación
Traducción: Sigrid Iglesias
Ilustraciones: Verónica Monterde